

**BOOK CHAPTER**

# **KEBIDANAN KOMPLEMENTER**

**BERBASIS BUKTI PADA MASA REMAJA, PRANIKAH,  
PRKONSEPSI, DAN MENOPAUSE**



**Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha, M.Keb. | Sri Handayani, M.Keb.  
Yopi Suryatim Pratiwi, M.Keb. | Nurul Fatmawati, S.S.T., M. Kes.  
Irni Setyawati, M.Keb. | Hardaniyati, S.Si.T., M.Kes.  
Siskha Maya Herlina, M.Keb. | Yesvi Zulfiana, S.Tr.Keb., M.Kes.  
Yadul Uliya, M.Keb.**

**BOOK CHAPTER**  
**KEBIDANAN  
KOMPLEMENTER**  
BERBASIS BUKTI PADA MASA REMAJA, PRANIKAH,  
PRKONSEPSI, DAN MENOPAUSE

Komplementer/pengobatan holistik merupakan penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern. Pengobatan ini telah berkembang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Pelayanan holistik (*holistic care*) meyakini bahwa penyakit yang dialami seseorang bukan saja merupakan masalah fisik yang hanya dapat diselesaikan dengan pemberian obat semata namun dapat menggunakan berbagai terapi yang sudah dikembangkan berdasarkan bukti melalui penelitian-penelitian. *Book chapter* ini berisi tentang kebidanan komplementer pada masa remaja, pranikah, prakonsepsi, dan menopause yang terbagi dalam sembilan *chapter*. *Chapter 1* Pemanfaatan Tanaman Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri; *Chapter 2* Pemanfaatan Ampas Tahu sebagai Upaya Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Menopause; *Chapter 3* Inhalasi Aromaterapi (Lemon, Lavender, & Kayumanis) untuk Terapi Dismenorea pada Remaja; *Chapter 4* Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri pada *Pre Menstrual Sindrom* (PMS); *Chapter 5* Meningkatkan Nafsu Makan sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Risiko Kurang Energi Kronis (KEK); *Chapter 6* Ekstrak Teh Hijau (*Camellia sinensis*) terhadap Penurunan Berat Badan pada Perempuan; *Chapter 7* Terapi Amenorea dengan Akupunktur, Herbal Kunyit, dan Kelabet; *Chapter 8* Penggunaan Daun Sirih (*Piper betle linn*) dengan *Leukorrhea*; dan *Chapter 9* Bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause.



0858 5343 1992  
eurekamediaaksara@gmail.com  
Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362



**BOOK CHAPTER**  
**KEBIDANAN KOMPLEMENTER BERBASIS**  
**BUKTI PADA MASA REMAJA, PRANIKAH,**  
**PRAKONSEPSI, DAN MENOPAUSE**

**Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha, M.Keb.**

**Sri Handayani, M.Keb.**

**Yopi Suryatim Pratiwi, M.Keb.**

**Nurul Fatmawati, S.S.T., M. Kes.**

**Irni Setyawati, M.Keb.**

**Hardaniyati, S.Si.T., M.Kes.**

**Siskha Maya Herlina, M.Keb.**

**Yesvi Zulfiana, S.Tr.Keb., M.Kes.**

**Yadul Ulya, M.Keb.**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**BOOK CHAPTER**  
**KEBIDANAN KOMPLEMENTER BERBASIS BUKTI PADA**  
**MASA REMAJA, PRANIKAH, PRAKONSEPSI, DAN**  
**MENOPAUSE**

**Penulis** : Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha, M.Keb.  
Sri Handayani, M.Keb.  
Yopi Suryatim Pratiwi, M.Keb.  
Nurul Fatmawati, S.S.T., M. Kes.  
Irni Setyawati, M.Keb.  
Hardaniyati, S.Si.T., M.Kes.  
Siskha Maya Herlina, M.Keb.  
Yesvi Zulfiana, S.Tr.Keb., M.Kes.  
Yadul Ulya, M.Keb.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Tukaryanto, S.Pd., Gr.

**ISBN** : 978-623-5896-80-9

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2022**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “Book Chapter Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti pada Masa Remaja, Pranikah, Prakonsepsi, dan Menopause”. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Hormat Kami

Tim Penyusun

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
<b>CHAPTER 1 PEMANFAATAN TANAMAN DAUN KELOR (<i>Moringa Oleifera</i>) TERHADAP PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI (Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha, M.Keb.) .....</b>	<b>1</b>
A. PENDAHULUAN .....	1
B. ISI .....	3
C. KESIMPULAN .....	7
DAFTAR PUSTAKA.....	7
TENTANG PENULIS .....	10
<b>CHAPTER 2 PEMANFAATAN AMPAS TAHU SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA MENOPAUSE (Sri Handayani , M.Keb.) .....</b>	<b>11</b>
A. PENDAHULUAN .....	11
B. ISI .....	14
C. KESIMPULAN .....	17
DAFTAR PUSTAKA.....	18
TENTANG PENULIS .....	21
<b>CHAPTER 3 INHALASI AROMATERAPI (LEMON, LAVENDER, &amp; KAYU MANIS) UNTUK TERAPI DISMENOREA PADA REMAJA (Yopi Suryatim Pratiwi, M.Keb.) .....</b>	<b>22</b>
A. PENDAHULUAN .....	22
B. ISI .....	24
C. KESIMPULAN .....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	31
TENTANG PENULIS .....	35
<b>CHAPTER 4 AROMA TERAPI BUNGA LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI PADA PRE MENSTRUAL SINDROM (PMS) (Nurul Fatmawati, S.S.T., M.Kes.) .....</b>	<b>36</b>
A. PENDAHULUAN .....	36

	B. ISI.....	37
	C. KESIMPULAN .....	40
	DAFTAR PUSTAKA .....	42
	TENTANG PENULIS.....	44
<b>CHAPTER 5</b>	<b>MENINGKATKAN NAFSU MAKAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEJADIAN RISIKO KURANG ENERGI KRONIS (KEK)</b>	
	<b>(Irni Setyawati, M.Keb.) .....</b>	<b>45</b>
	A. PENDAHULUAN.....	45
	B. ISI.....	47
	C. KESIMPULAN .....	54
	DAFTAR PUSTAKA .....	54
	TENTANG PENULIS.....	56
<b>CHAPTER 6</b>	<b>EKSTRAK TEH HIJAU (<i>Camellia Sinensis</i>) TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA PEREMPUAN</b>	
	<b>(Hardaniyati, S.SiT., M.Kes.) .....</b>	<b>58</b>
	A. PENDAHULUAN.....	58
	B. ISI.....	60
	C. KESIMPULAN .....	68
	DAFTAR PUSTAKA .....	69
	TENTANG PENULIS.....	72
<b>CHAPTER 7</b>	<b>TERAPI AMENORE DENGAN AKUPUNKTUR, HERBAL KUNYIT, DAN KELABET</b>	
	<b>(Siskha Maya Herlina, M.Keb.) .....</b>	<b>73</b>
	A. PENDAHULUAN.....	73
	B. ISI.....	74
	C. KESIMPULAN .....	81
	DAFTAR PUSTAKA .....	82
	TENTANG PENULIS.....	85
<b>CHAPTER 8</b>	<b>PENGGUNAAN DAUN SIRIH (<i>Piper Betle Linn</i>) DENGAN LEUKORRHEA</b>	
	<b>(Yesvi Zulfiana, S.Tr.Keb.,M.Kes.) .....</b>	<b>86</b>
	A. PENDAHULUAN.....	86
	B. ISI.....	88
	C. KESIMPULAN .....	93
	DAFTAR PUSTAKA .....	93

TENTANG PENULIS .....	95
<b>CHAPTER 9 BENGKUANG (<i>Pachyrhizus Erosus</i>)</b>	
<b>MENGURANGI GEJALA PADA WANITA</b>	
<b>MENOPAUSE</b>	
<b>(Yadul Ulya, M.Keb.) .....</b>	<b>96</b>
A. PENDAHULUAN .....	96
B. ISI .....	99
C. KESIMPULAN .....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	102
TENTANG PENULIS .....	104



# CHAPTER

# 1

## PEMANFAATAN TANAMAN DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) TERHADAP PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha, M.Keb.

### A. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi paling umum yang dialami oleh penduduk di seluruh dunia, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO,2013) Setiap kelompok umur berpotensi mengalami anemia, termasuk usia remaja (WHO,2018). Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang masih tinggi, yaitu sekitar 53,7%. Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia terjadi peningkatan dari tahun 2013, yaitu sebanyak 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Kementrian Kesehatan,2013).

Laporan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, anemia dengan prevalensi pada remaja putri 13-18 tahun dan wanita usia subur 15-49 tahun masing-masing sebesar 22,7 persen (KEMENKES, 2013). Di negara berkembang anemia yang sering terjadi adalah masalah gizi dengan prevalensi terbesar terjadi pada anak-anak dan wanita dengan usia subur (15-49 tahun). Sebanyak 30 persen wanita pada usia subur (WUS) yang mengalami anemia. Target *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025 terjadi penurunan anemia pada WUS yaitu 25 persen. Di Indonesia angka kejadian anemia pada wanita usia subur (WUS) sebanyak 35,3 persen (Fauziandri, 2019). Dari berbagai studi menunjukkan bahwa kekurangan zat besi memiliki dampak negatif yang dapat berpengaruh terhadap optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan pada anak remaja, antara lain yaitu dapat

Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). 2017. Kesehatan Reproduksi Remaja.

Teji K, et al. Anaemia and nutritional status of adolescent girls in Babile District, Eastern Ethiopia. Pan African Medical Journal. 2016;24(62).

WHO. (2008). Worldwide Prevalence of Anaemia 1993- 2005; WHO global Database on Anemia. Geneva: WHO

World Health Organization. Iron deficiency anemia: Assessment, prevention and control. Available at: [http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrient\\_s/anaemia\\_iron\\_deficiency/WHO\\_NHD\\_01.3/en/index.html](http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrient_s/anaemia_iron_deficiency/WHO_NHD_01.3/en/index.html). Accessed at December, 19th 2010.

Yulianti, H., Hadju, V., & Alasiry, E. (2016). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada 38 Universitas Muhammadiyah Magelang Remaja Putri Di Smu Muhammadiyah Kupang. 6(3), 399 - 404.

## TENTANG PENULIS



**Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha, M.Keb.**

Email : [Diansoekmawaty.ra@gmail.com](mailto:Diansoekmawaty.ra@gmail.com)

Penulis merupakan putri pertama dari dua bersaudara, lahir di Ujung Pandang, 1 Juli 1990. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2011 di STIKes Nani Hasanuddin Makassar kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di Stikes Mega Rezky Makassar dan lulus tahun 2012. Tahun 2013 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi Magister Ilmu Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang dan lulus tahun 2017. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram sampai sekarang.

## CHAPTER

# 2

## PEMANFAATAN AMPAS TAHU SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA MENOPAUSE

Sri Handayani , M.Keb.

### A. PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium diperkirakan meningkat hingga lebih satu miliar di tahun 2030. Menurut Badan Sensus Penduduk, jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium di Indonesia setiap tahunnya mencapai 5,3 juta orang dari jumlah total penduduk perempuan Indonesia yang berjumlah 118.010.413 juta jiwa (Pusdatin, 2013) Data Survei Demografi dan Kependudukan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan 16,1% wanita usia 30-49 tahun mengalami menopause. Proporsi wanita umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari 10 persen pada wanita umur 30-34 tahun menjadi 17 persen pada wanita umur 44-45 tahun; dan 43 persen pada wanita umur 48-49 tahun.

Salah satu gejala jangka panjang yang dialami wanita menopause adalah terjadinya osteoporosis (Kemenkes RI, 2010). Osteoporosis merupakan kondisi atau penyakit dimana tulang menjadi rapuh dan mudah retak atau patah yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya perubahan mikroarsitektur (bentuk mikro) jaringan tulang (Syafira dkk, 2019). Hal ini disebabkan oleh penurunan jumlah estrogen sebagai akibat penurunan jumlah sel telur. Estrogen berperan dalam membantu pengangkutan kalsium ke dalam tulang.

## TENTANG PENULIS



**Sri Handayani, M.Keb.**

Email: [srikurniawan87@gmail.com](mailto:srikurniawan87@gmail.com)

Penulis merupakan putri kelima dari enam bersaudara, lahir di Lombok Tengah, 31 Desember 1986. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2008 dari STIKes Ngudi Waluyo Ungaran, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di tempat yang sama dan lulus tahun 2010. Tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi S2 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan lulus tahun 2016. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

## CHAPTER

# 3

## INHALASI AROMATERAPI (LEMON, LAVENDER, & KAYU MANIS) UNTUK TERAPI DISMENOREA PADA REMAJA Yopi Suryatim Pratiwi, M.Keb.

### A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan bagi wanita yang perlu mendapatkan perhatian bersama salah satunya kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi bagian penting untuk menyiapkan dan menciptakan sumber daya manusia yang handal serta generasi yang sehat dalam rangka mewujudkan keluarga berkualitas dimasa yang akan datang (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian wanita khususnya pada masa remaja. Peristiwa menstruasi adalah hal yang wajar dialami oleh wanita, namun tidak semua wanita mengalami menstruasi dengan normal dan banyak wanita yang mengalami gangguan saat menstruasi (Hidayah & Palila, 2018). Gangguan pada menstruasi dengan prevalensi terbesar adalah dismenore yaitu sebesar 89,5% (Yunianingrum, 2018). Menurut data *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) pada tahun 2018, presentase dismenoreia di negara Singapura sekitar 10-15%, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65%. Di Indonesia angka kejadian dismenoreia tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenoreia primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenoreia sekunder (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Yakubova, O. (2012). Juvenile Dysmenorrhea Associated With Hypomagnesemia And Connective Tissue Dysplasia. *Medical and Health Science Journal*, 11(2), 85–88. ISSN: 1805-5014.

Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyyah Dan Pondok Pesantren AshSholihah Sleman. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*.

## TENTANG PENULIS



**Yopi Suryatim Pratiwi, M.Keb.**

Email: [yopisuryatimpratiwi@gmail.com](mailto:yopisuryatimpratiwi@gmail.com)

Penulis merupakan putri pertama dari tiga bersaudara, lahir di Lombok Tengah, 29 Agustus 1989. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2010 dari STIKes Ngudi Waluyo Ungaran, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di tempat yang sama dan lulus tahun 2011. Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi S2 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan lulus tahun 2017. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

# CHAPTER

# 4

## AROMA TERAPI BUNGA LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI PADA PRE MENSTRUAL SINDROM (PMS)

Nurul Fatmawati, S.S.T., M.Kes.

### A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa. Ada pula yang menyebutkan sebagai masa persiapan untuk menjadi lebih matang dalam kehidupan dan sebagainya. (Repi, dkk, 2018)

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014)

Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas, salah satunya ditandai dengan datangnya menstruasi pada wanita. (Narasiang, dkk, 2015) Masalah yang timbul saat menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh para remaja. (Tartina, 2019) Gangguan menstruasi pada remaja menjadi permasalahan utama pada wanita Indonesia. Salah satu dari pada gangguan menstruasi tersebut adalah Pre Menstrual Sindrom (PMS).

Pre Menstrual Sindrom (PMS) merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan yang terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi,

## TENTANG PENULIS



**Nurul Fatmawati, S. ST., M. Kes.**

Email: [nurulf\\_10@yahoo.com](mailto:nurulf_10@yahoo.com)

Penulis merupakan putri ke dua dari dua bersaudara, lahir di Banyuwangi, 10 April 1986. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2008 dari STIKes Respati Yogyakarta, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di Universitas Respati Yogyakarta 2009. Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di STIKes Surya Mitra Husada Kediri Jawa Timur dan lulus tahun 2017. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram



## CHAPTER

# 5

## MENINGKATKAN NAFSU MAKAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEJADIAN RISIKO KURANG ENERGI KRONIS (KEK)

Irni Setyawati, M.Keb.

### A. PENDAHULUAN

Seorang perempuan merupakan calon ibu di dalam sebuah keluarga yang diharapkan akan melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas. Kesehatan calon ibu harus dijamin agar dapat melahirkan generasi yang berkualitas. Jaminan kesehatan ini diperlukan untuk mempersiapkan calon ibu dalam menjalani kehamilan, persalinan dan nifas yang sehat dan selamat serta mendapatkan bayi yang sehat.

Indonesia merupakan negara berkembang yang masih mempunyai berbagai permasalahan kesehatan perempuan, diantaranya kurang energi kronis (KEK), komplikasi dalam kehamilan, gangguan atau komplikasi selama persalinan, dan komplikasi pada masa nifas. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa Indonesia mempunyai 17,3% perempuan hamil KEK dan 14,5% perempuan KEK tidak hamil. Pada masa kehamilan 28% perempuan usia 15-49 tahun (wanita usia subur) dan 27,8% remaja perempuan usia 10-19 tahun mengalami salah satu gangguan atau komplikasi, yaitu muntah atau diare terus-menerus, demam, hipertensi, perdarahan, kaki bengkak atau kejang, keluar air ketuban, batuk lama, nyeri dada/ jantung berdebar dan yang lainnya. Gangguan atau komplikasi dalam persalinan pun dialami oleh 23,2% perempuan usia 15-49 tahun dan 19,8% remaja perempuan (10-19 tahun). Demikian pula pada masa nifas, gangguan atau komplikasi nifas dialami oleh 11,4% perempuan usia 15-49 tahun dan 13,1% remaja perempuan (10-19 tahun).

- Simanungkalit, H., Agustin, S., & Wilianti, G. (2021). Aromaterapi citronella oil terhadap peningkatan nafsu makan pada balita 1-5 tahun di posyandu tulip kelurahan pahandut palangka raya. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(1), 58-64. <http://www.ejournalskalakesehatan-poltekkesbjm.com>
- Wong, M., & Nisa, R. (2019). *Kesehatan holistik ibu dan anak untuk generasi anti stunting*. Wong Publishing.
- Wubie, A., Seid, O., Esthetie, S., Dagne, S., Menber, Y., Wasihun, Y., & Petrucka, P. (2020). Determinants of chronic energy deficiency among non-pregnant and non-lactating women of reproductive age in rural Kebeles of Dera District, North West Ethiopia, 2019, unmatched case control study. *PLoS ONE*, 15(10), 1-12. <https://journals.plos.org/plosone/article/file?type=printable&id=10.1371/journal.pone.0241341>
- Yuliani, Aisyah, I., & Hariani, S. (2014). *Pemanfaatan famili zingiberaceae sebagai obat oelh masyarakat desa penyangga taman nasional alas purwo*. <http://repository.unej.ac.id>

## TENTANG PENULIS



**Irni Setyawati, M.Keb.**

Email Penulis: [erny.gunawan07@gmail.com](mailto:erny.gunawan07@gmail.com)

Penulis merupakan dosen tetap Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram. Penulis menempuh pendidikan tinggi Diploma tiga kebidanan di Akademi Kebidanan Yayasan Rumah Sakit Islam Surabaya sejak tahun 1999 sampai dengan tahun 2002. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan ke Diploma empat kebidanan bidan pendidik di STIKes Ngudi Waluyo Ungaran Semarang pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2004. Pada tahun 2013 penulis menyelesaikan program Magister Kebidanan di Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung.

Penulis memiliki kepakaran di bidang kebidanan khususnya Pranikah dan Prakonsepsi. Penulis mewujudkan karir sebagai dosen professional dibuktikan dengan telah tersertifikasi sebagai dosen di bidang ilmu kebidanan pada tahun 2015. Selain melakukan pengajaran, penulis pun aktif melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di bidang kepakarannya tersebut. Beberapa penelitian yang telah dilakukan didanai oleh internal perguruan tinggi, BKKBN Provinsi Nusa Tenggara Barat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Mataram dan juga Kementerian Kesehatan RI.

**EKSTRAK TEH HIJAU (*Camellia Sinensis*) TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA PEREMPUAN**  
Hardaniyati, S.SiT., M.Kes.

**A. PENDAHULUAN**

Obesitas merupakan keadaan dimana Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam cakupan Asia  $\geq 23,50$  dikategorikan Overweight dan  $\geq 25,00$  dikategorikan sebagai Obesitas. *World Health Organization (WHO)* menyebutkan data global dunia individu dewasa yang mengalami berat badan lebih (overweight) sebesar satu milyar dan 300 juta di antaranya mengalami obesitas Ng et al. (2014) juga melaporkan bahwa prevalensi individu berat badan lebih dan obesitas meningkat dalam tiga dekade terakhir secara global (WHO, 2011).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Indonesia menunjukkan bahwa, prevalensi obesitas pada tahun 2013 yaitu 14,8% dan pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi 21,8%. 2 Sepertiga dari penduduk di beberapa negara industri mengalami kegemukan dan biasanya juga kegemukan sangat erat kaitannya dengan terjadinya penyakit kronik yang dapat menjadi penyebab pembunuh utama di negara-negara tersebut (Riskesmas, 2010).

Obesitas merupakan suatu hal yang sangat ditakuti oleh kaum perempuan, karena seorang perempuan jika berat badannya sudah melebihi batas normal, akan melakukan segala cara untuk menurunkan berat badan menuju berat yang ideal atau sesuai dengan yang di inginkan. Obesitas bukan suatu kelainan tetapi merupakan kumpulan kondisi yang heterogen dengan bermacam - macam penyebab. Obesitas terjadi akibat adanya ketidak seimbangan energi untuk waktu yang lama

## TENTANG PENULIS



**Hardaniyati, S.SiT., M.Kes**

Email: [hardaniyatidaniya88@gmail.com](mailto:hardaniyatidaniya88@gmail.com)

Penulis merupakan putri kelima dari 8 bersaudara, lahir di tanak awu 19 November 1988. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2009 dari STIKes Ngudi Waluyo Ungaran, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di tempat yang sama dan lulus tahun 2011. Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Surya Mitra Husda Kediri Jawa Timur tahun 2017. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

# CHAPTER

# 7

## TERAPI AMENORE DENGAN AKUPUNKTUR, HERBAL KUNYIT, DAN KELABET

Siskha Maya Herlina, M.Keb.

### A. PENDAHULUAN

WHO (World Health Organization) menyatakan bahwa pada tahun 2010 muncul informasi bahwa sekitar (19%) wanita berusia 18-55 tahun mengalami keluhan seputar siklus kewanitaan (Rehana et al, 2015). Informasi yang tercatat di Indonesia pada tahun 2010 sebagian besar (68%) dewasa antara 10-59 tahun merinci bahwa siklus bulanan mereka normal dan sekitar (13,7%) mereka mengalami gangguan siklus menstruasi yang didapat secara tidak terduga dalam satu tahun terakhir. Isu siklus kewanitaan sporadis pada wanita dewasa 17-29 tahun dan wanita usia 30-34 tahun sangat meluas, tepatnya 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita dewasa 10-59 tahun yang memiliki siklus yang tidak terduga karena pertimbangan dorongan adalah 5,1% (Rikesdas, 2010).

Etiologi amenore sekunder dan primer memang berbeda. Penyebab amenore primer yang lebih umum adalah kelainan hereditier dan anatomis. Sedangkan amenore sekunder yang terjadi disebabkan oleh kejadian anovulasi, yang sering menunjukkan beberapa infeksi, termasuk gangguan ovarium polikistik (PCOS), kegagalan ovarium prematur (POF), dan lain-lain. Dhanti (2011). Organisasi Kesejahteraan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa frekuensi amenore pada remaja adalah 10-15%, sedangkan di negara-negara berkembang seperti Belanda, tingkat amenore sangat tinggi, tepatnya 13%. Angka amenore di Indonesia sangat tinggi. Sesuai dengan

Wulandari RCL. Terapi Sulih Hormon Alami Untuk Menopause.  
INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan. 2016;5(10):54-66.

#### **TENTANG PENULIS**



**Siskha Maya Herlina, M.Keb.**

Email: [siskhamayah@gmail.com](mailto:siskhamayah@gmail.com)

Penulis lahir di Lombok Timur, 22 November 1989. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2011 dari STIKes Aisyiyah Yogyakarta, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di tempat yang sama mulai tahun 2013 dan lulus tahun 2014. Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi S2 Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

## PENGGUNAAN DAUN SIRIH (*Piper Betle Linn*) DENGAN LEUKORRHEA

Yesvi Zulfiana, S.Tr.Keb.,M.Kes.

### A. PENDAHULUAN

Seorang wanita saat memasuki masa pubertas dihadapkan dengan berbagai keluhan dan permasalahan kesehatan reproduksi mulai dari timbulnya jerawat, nyeri saat menstruasi hingga keputihan. Leukorea (keputihan) menjadi salah satu tanda atau gejala adanya kelainan pada organ wanita. Leukorhea yang lebih dikenal dengan flour albus atau keputihan yaitu keadaan dimana keluarnya cairan yang bukan merupakan darah melalui alat genital perempuan, cairan tersebut dapat mengurangi gesekan dinding vagina pada saat berhubungan seksual.

Keluhan yang paling sering dilaporkan pada sistem organ urogenital adalah keputihan, yang juga dikenal sebagai fluor albus. Keputihan adalah keputihan yang keluar dari alat kelamin, kebanyakan terjadi pada wanita. Keputihan memiliki tingkat kejadian yang signifikan dan bervariasi sesuai dengan banyak faktor seperti hormon dan infeksi. Keputihan dapat bersifat fisiologis pada wanita, tetapi bila keputihan yang berlebihan disertai dengan karakteristik lain, keputihan tersebut dianggap patologis. Keputihan sangat beresiko terjadi pada remaja sehingga perlu mendapat perhatian khusus. Masa ini remaja putri sedang mengalami pubertas yang ditandai dengan menstruasi. Pada sebagian orang saat mengalami menstruasi dapat mengalami keputihan.

WHO melaporkan jumlah wanita di dunia yang pernah mengalami keputihan adalah 75%, sedangkan wanita Eropa



- Sari, Rita Purnama. Hubungan Pengetahuan Dan Prilaku Remaja Putri Dengan Kejadian Keputihan Di Kelas Xii Sma Negeri 1 Seunuddon Kab. Aceh Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*; 2012
- Sulistiyowati, & Amalia, A. (2016). Perbedaan Efektifitas Penggunaan Daun Sirih Dan Bawang Putih;2016. 38-44. Vol. 08, No. 03.
- Werdhany, W Et Al. *Sirih Merah*. Yogyakarta: Balai Pengkajian TeknologiPertanian;2009
- WHO. 2015. World Health Statistics. (2015). *WHO. 2015. World Health Statistics*.
- Wiknjosastro H. Ilmu kandungan.Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo; 2007
- Yanhendri & Yenny. Berbagai Bentuk Sedian Topikal dalam Dematologi;2012
- Zubier, et al. Efiksasi Ekstrak Sirih Merah Dalam Mengurangi Gejala Keputihan Fisilogis. Depok: Universitas Indonesia;2010

## TENTANG PENULIS



**Yesvi Zulfiana, S.Tr.Keb.,M.Kes**

Email: [yesvizulfiana@gmail.com](mailto:yesvizulfiana@gmail.com)

Penulis merupakan putri pertama dari tiga bersaudara, lahir di Lombok Timur, 03 September 1991. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2012 dari STIKes Yarsi Mataram kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dan lulus tahun 2014. Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar bali dan lulus tahun 2017. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram sampai sekarang.

# CHAPTER

# 9

## BENGGUANG (*Pachyrhizus Erosus*) MENGURANGI GEJALA PADA WANITA MENOPAUSE Yadul Ulya, M.Keb.

### A. PENDAHULUAN

Usia rata-rata sebagian besar wanita melalui masa menopause adalah antara umur 45-55 tahun (Green, 2013). Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2014 yang menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2016).

Proporsi di Asia diperkirakan akan mengalami peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta di tahun 2025. Menurut Badan Sensus Penduduk, jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium di Indonesia setiap tahunnya mencapai 5,3 juta orang dari jumlah total penduduk perempuan Indonesia yang berjumlah 118.010.413 juta jiwa (Pusat Data dan Informasi RI, 2013). Data Survei Demografi dan Kependudukan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan 16,1% wanita usia 30-49 tahun mengalami menopause (SDKI, 2017).

Sindrom menopause banyak dialami wanita hampir seluruh dunia, sekitar 70-80%. Wanita Eropa 60%, Amerika Serikat 57%, Malaysia 18% dan Cina, Indonesia dan Jepang sebanyak 10% (Kumalaningsih, 2008). Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari Asia. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat

- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2018*. Jakarta.
- Urasopon, N., Hamada, Y., Asaoka, K., Pongmali, U., dan Malavijitnond, S. 2008. *Isoflavone Content of Rodent Diets and Its Estrogenic Effect on Vaginal Cornification in Pueraria mirifica Treated Rats*. *Science Asia*. 34 : 371-376.
- Vermeulen, A. 1993. *Environment, Human Reproduction, Menopause, and Andropause*. *Environ Health Perspect*. 101 (suppl 2) : 91-100.
- Winarsi, H., Muchtadi, D., Zakaria, F.R., Purwantara, B. 2004. *Efek Susu Skim yang Disuplementasi Isoflavon Kedelai dan Susumeno Terhadap Sindrom Menopause Pada Wanita Premenopause*. *Bogor: Jurnal Teknol dan Industri Pangan*. 15 (3) : 179-187.
- World Health Organization. 2016. *Bulletin Of The World Health Organization*. [Internet].

## TENTANG PENULIS



**Yadul Ulya, M.Keb.**

Email: [yadul.ulya90@gmail.com](mailto:yadul.ulya90@gmail.com)

Penulis merupakan putri kedua dari tiga bersaudara, lahir di Selong, Lombok Timur, 08 Maret 1990. Penulis memulai pendidikan D-III Kebidanan di AKBID Ngudi Waluyo Ungaran lulus tahun 2011 kemudian melanjutkan pendidikan D-IV Kebidanan di STIKes Ngudi Waluyo Ungaran dan lulus tahun 2013. Tahun 2015, penulis melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Hasanuddin Makassar dan lulus tahun 2017. Saat ini penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana di STIKes Yarsi Mataram.